VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР



НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОМ ФЛОТЕ (НФП-87)

Приемы боя с оружием

Укол штыком (тычок стволом) с выпадом — послать автомат (карабин) штыком (стволом) в цель с одновремен-

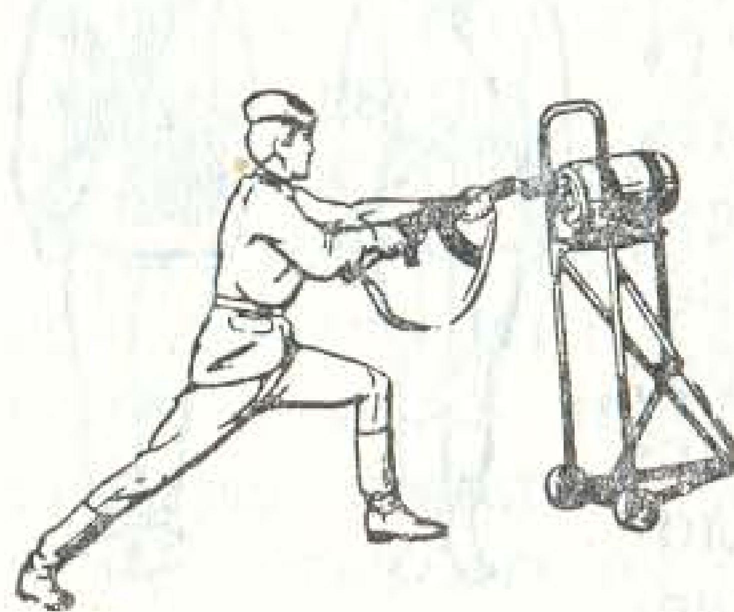


Рис. 6. Укол штыком с выпадом



Рис. 7. Удар прикладом сбоку

ным толчком правой ноги и выпадом левой (рис. 6); выдернуть штык и толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжать движение.

Удар прикладом сбоку — движением оружия правой рукой налево, а левой — на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада (рис. 7).

Защита подставкой автомата (карабина) — выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника (рис. 8).

Колющие удары ножом — наносятся быстрым движением вооруженной руки сверху и снизу.

Освобождение от захвата автомата (карабина) противником — нанести про-



Рис. 8. Защита подставкой автомата

тивнику удар ногой в пах (рис. 9), повернуться боком к противнику и, нанеся



Рис. 9. Освобождение от захвата автомата противником

удар ногой в колено (по голени), вырвать оружие.

Приемы боя без оружия

Удар рукой прямо — наносится кулаком или основанием ладони: из изготовки к бою толчком ноги перенести тяжесть те-



Рис. 10. Удар рукой прямо

ла на впереди стоящую ногу и с разворотом туловища нанести удар (рис. 10).

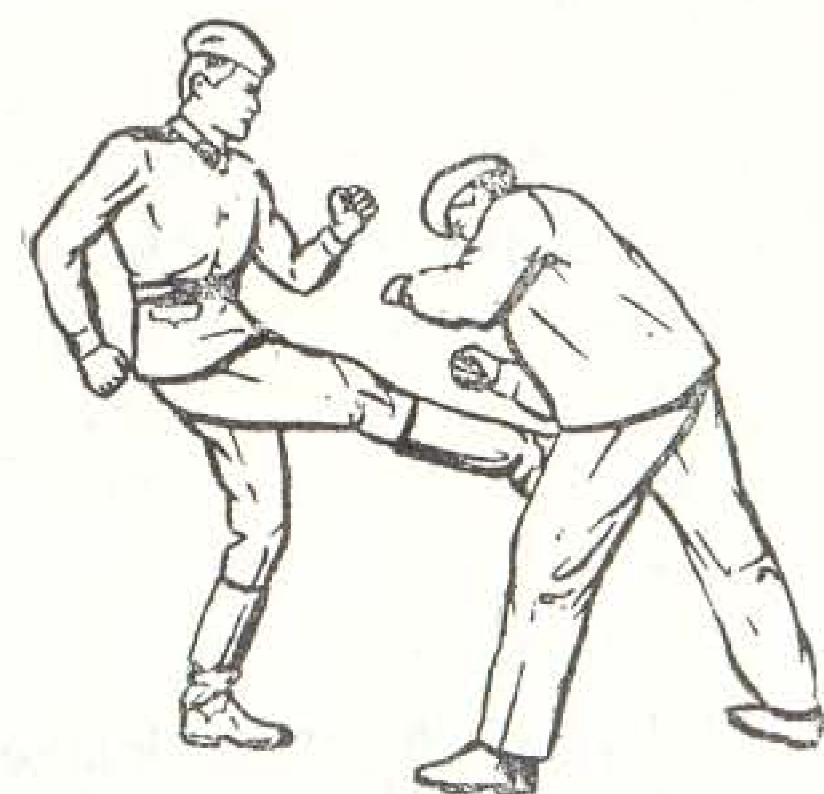


Рис. 11. Удар ногой

Удар ногой снизу — наносится носком ноги: из изготовки к бою перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, сзади стоящей ногой нанести удар (рис. 11).

Защита подставкой рук — выполняется подставкой одного (двух) или скрестно двух предплечий под удар сверху, снизу и сбоку (рис. 12), а также

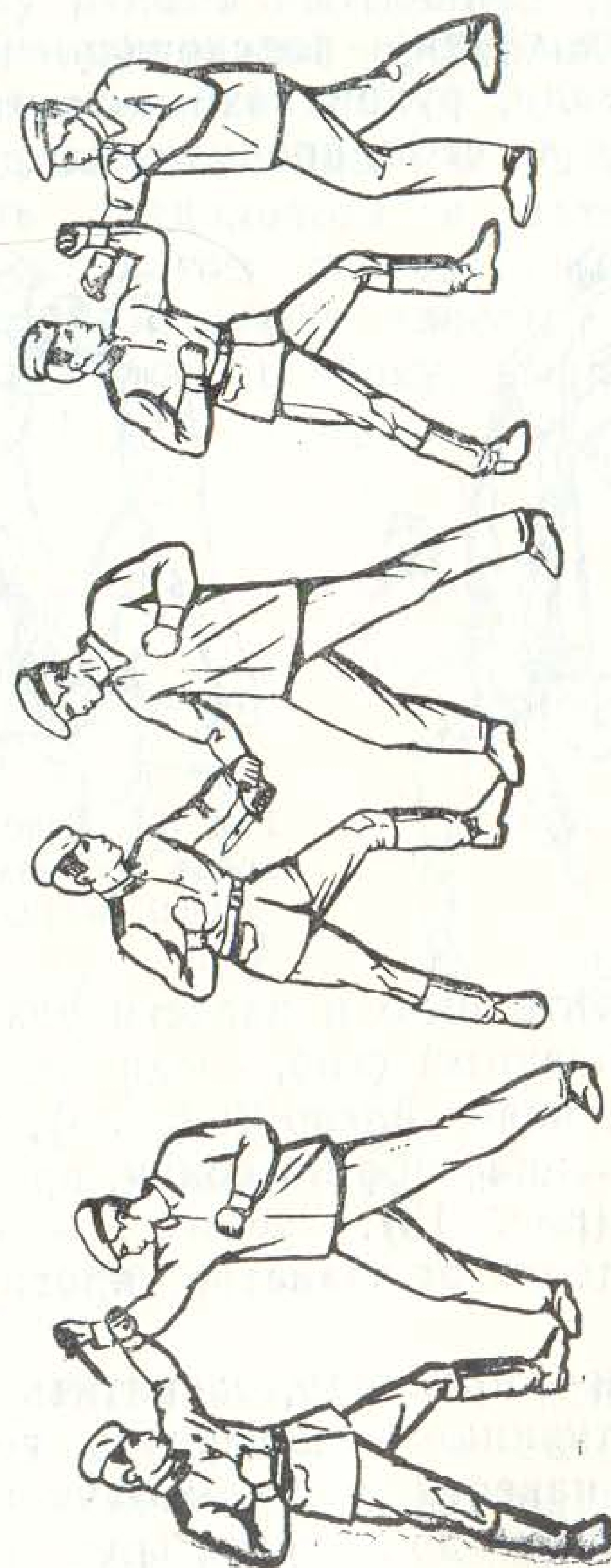


Рис. 12. Защита подставкой предплечья

подставкой ладони под удар противника рукой.

Удушение сзади — подскочить к противнику сзади, рукой захватить голову, потянуть ее на себя, предплечьем другой



Рис. 13. Удушение сзади



Рис. 14. Освобождение от захвата шеи спереди

руки захватить шею и нанести удар ногой в подколенный сгиб, соединить руки и, разворачиваясь влево (вправо), навалить противника себе на спину, провести удушение (рис. 13).

Освобождение от захватов противником:

шеи сзади — приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону, нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата;

шеи спереди — нанести удар ногой, соединяя вместе кулаки и разводя локти

в стороны, нанести удар снизу вверх между руками противника (рис. 14).

Обезоруживание противника при уколе штыком:

с уходом влево — с шагом влево отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой; нанести удар ногой в пах (колено) сбоку, вырвать оружие (рис. 15);



Рис. 15. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево



Рис. 16. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо

с уходом вправо — с шагом вправо отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой; нанести удар ногой в колено сбоку и вырвать оружие (рис. 16).

Упражнение 30. **Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2).**

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительно следующие приемы.

Укол штыком без выпада — послать автомат (карабин) обеими руками штыком (стволом) в цель, выдернуть штык и принять изготовку к бою на месте или продолжать движение.

Удары штыком и стволом автомата (карабина) — выполняются после короткого замаха и сближения с противником; удары наносятся сверху вниз или слева (справа) направо (налево) вниз.

Удар затыльником приклада — наносится с широким замахом стволом назад за плечо, магазином от себя вверх, затем с выпадом правой (левой) ногой приклад посылается затыльником в цель (рис. 17).



Рис. 17. Удар затыльником приклада

Отбивы автоматом (карабином) — выполняются ударом конца ствола или штыком по оружию противника вправо, влево или вниз направо; вслед за отбивом проводится ответная атака.

Удары пехотной лопатой — наносятся сверху и сбоку наотмашь. Тычок лопатой выполняется с выпадом правой ногой.

Отбивы пехотной лопатой — выполняются ударом ребром лопаты по оружию противника вправо, влево, вниз направо, вверх; вслед за отбивом наносится ответный удар лопатой.

Удары рукой сбоку, снизу, сверху — наносятся кулаком (основанием пальцев и мышечной частью), ребром ладони и локтем.

Удары ногой вперед прямо, сверху, снизу — наносятся каблуком, стопой и коленом.

Защита:

отбивом — предплечьями, кулаком, ребром ладони вверх, внутрь, наружу и вниз наружу;

подставкой — стопы, каблука, бедра под удар противника ногой.

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой:

сверху или справа — с шагом вперед защититься подставкой предплечья вверх под вооруженную руку противника на замахе, другой рукой захватить черенок лопаты снаружи, нанести удар ногой и обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца;

наотмашь или тычком — с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику отбить предплечьями вооруженную руку противника на замахе и захватить ее, нанести удар ногой, захватить черенок лопаты и обезоружить противника, вы-

кручивая лопату в сторону большого пальца.

Обезоруживание противника при ударе ножом:

сверху — с шагом вперед защититься подставкой предплечья руки вверх под удар вооруженной руки противника на



Рис. 18. Обезоруживание противника при ударе ножом сверху

замахе (рис. 18), другой рукой захватить его предплечье снизу в районе локтя; нажимая предплечьем руки на нож наружу, обезоружить его;

снизу или прямо — с шагом вперед защититься подставкой предплечья левой (правой) руки вниз, остановить удар и захватить вооруженную руку за запястье, потянуть ее вправо (влево) от себя и ударом основания правой (левой) ладони по тыльной поверхности кисти противника выбить нож (рис. 19).

Упражнение 31. **Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3).**

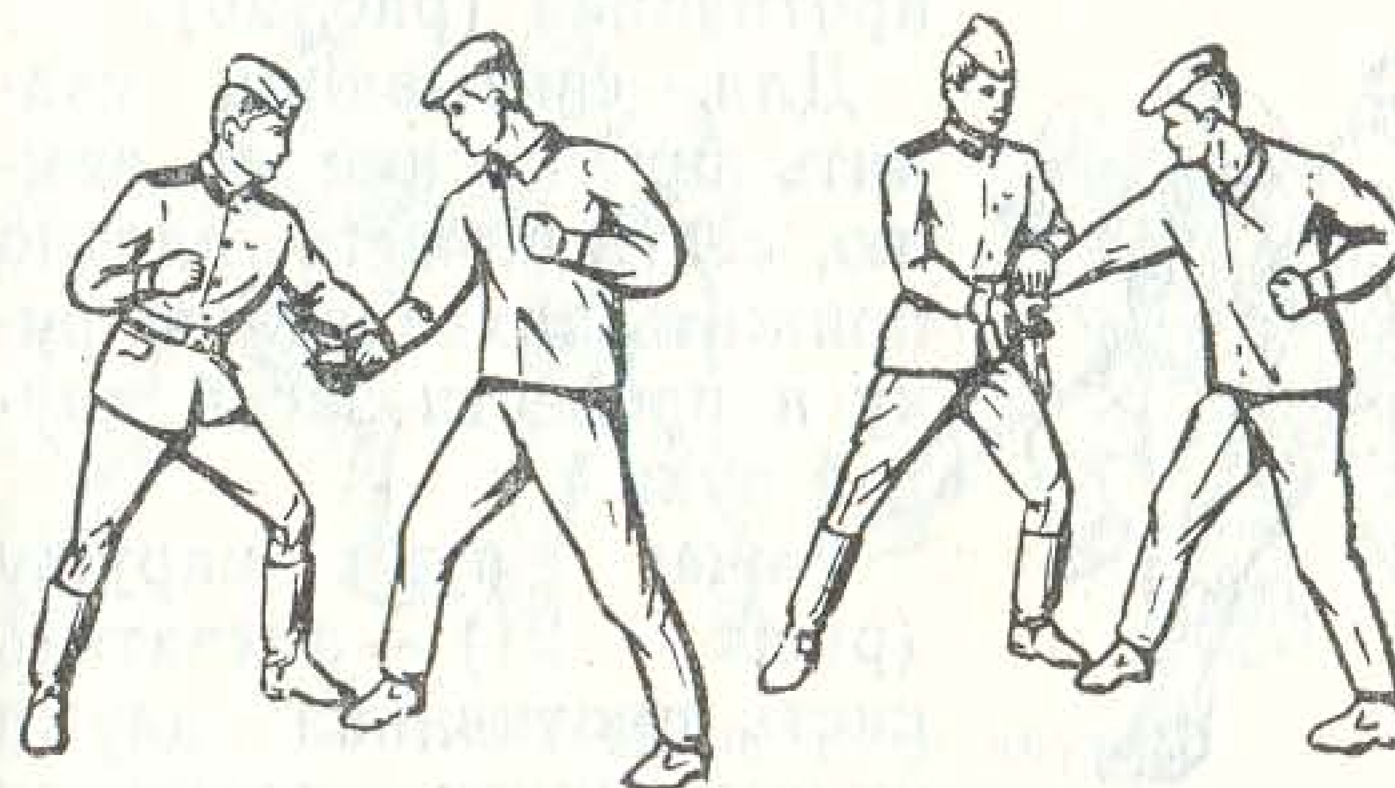


Рис. 19. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу

Предназначен для уничтожения и пленения противника и включает приемы, предусмотренные комплексами РБ-1 и РБ-2, а также дополнительно следующие приемы.

Режущие и колющие (сбоку и прямо) удары ножом — наносятся быстрыми движениями вооруженной руки горизонтально, вертикально и по диагонали.

Загиб руки за спину — захватить рукой кисть руки противника, другой рукой сверху — одежду у локтя и нанести удар ногой, вывести противника из равновесия рывком на себя, согнуть его руку в локтевом суставе, а затем загнуть за спину; нанести удар ребром ладони

по шее, захватить рукой за воротник (у плеча), волосы или каску и, удерживая болевым воздействием, конвоировать противника (рис. 20).



Рис. 20. Загиб руки за спину

Для связывания свалить противника на землю, сесть на него, плотно прижать захваченную руку и провести загиб другой руки.

Рычаг руки наружу (рис. 21) — захватить кисть противника двумя руками снизу, поднимая захваченную руку вверх, согнуть кисть к предплечью, нанести удар ногой и, выкручивая руку наружу, свалить противника на землю, нанести

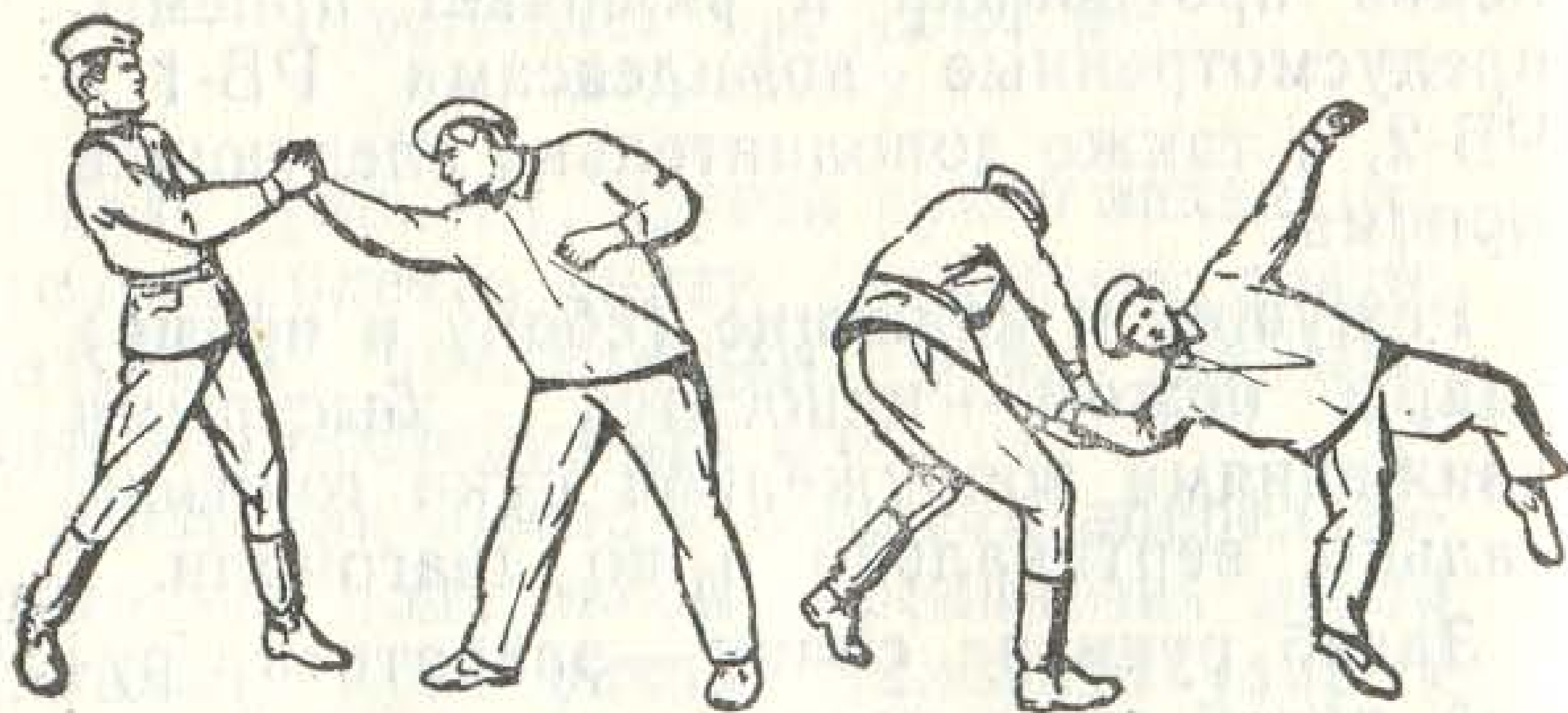


Рис. 21. Рычаг руки наружу

удар ногой; загнуть руки за спину, связать.

Рычаг руки внутрь (рис. 22) — захватить предплечье руки противника двумя руками сверху снаружи, нанести

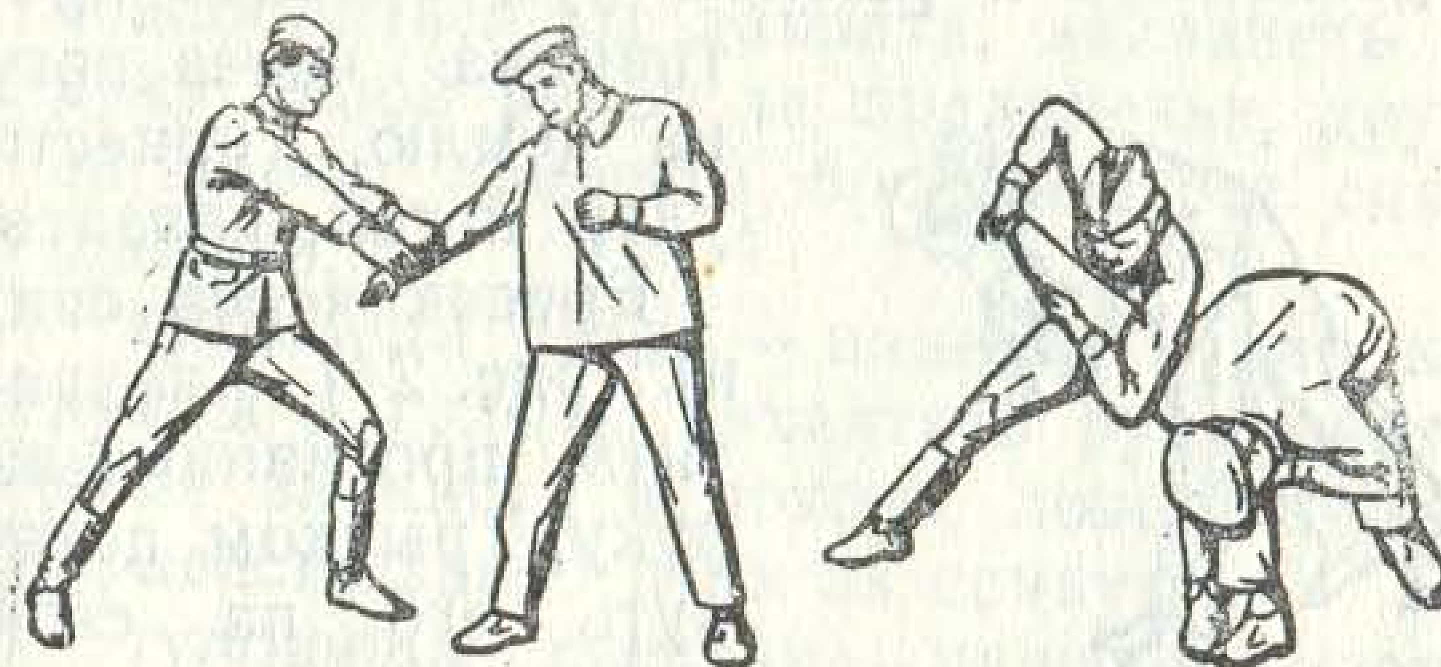


Рис. 22. Рычаг руки внутрь

удар ногой в голень или пах; рывком, выкручивая руку внутрь, вывести противника из равновесия и подвести плечо противника под свое плечо, нажимая им, свалить противника; надавливая рукой на локтевой сустав, перевести руку на загиб за спину и сесть верхом на противника, провести загиб другой руки, связать.

Задняя подножка (рис. 23) — захватить противника за одежду у локтя и



Рис. 23. Задняя подножка

на плече, с шагом вперед и в сторону рывком осадить его на впереди стоящую ногу; поставить ногу за опорную ногу противника и рывком рук бросить противника через ногу на землю, нанести удар ногой, связать.



Рис. 24. Бросок через спину

Бросок через спину (рис. 24) — захватить противника за руку, рывком потянуть его на себя вверх, быстро повернуться к нему спиной на согнутых ногах так, чтобы рука противника оказалась на плече; выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, подбить его тазом, рывком рук вниз бросить на землю, нанести удар ногой, связать.

Освобождение от захватов противником:

шеи спереди (одежды на груди) — нанести противнику удар предплечьем снизу по руке, захватить двумя руками его руку, нанести удар ногой и провести рычаг руки внутрь;

шеи сзади — приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону, нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата, удерживая руку (руки) противника, провести бросок через спину, связать;

туловища с руками сзади — нанести противнику удар каблуком по голени (стопе) или затылком в лицо, приседая, освободиться от захвата, захватить его руку одной рукой за предплечье, другой за плечо, провести бросок через спину, связать;

туловища сзади — нанести удар каблуком в голень, захватить руку противника за кисть и локоть, поворачиваясь, провести загиб руки за спину;

туловища спереди — нанести противнику удар коленом в пах, а основанием ладоней в лицо;

туловища с руками спереди — нанести удар коленом в пах, приседая, рывком развести руки в стороны, нанести удар ногой;

ног спереди — нанести удар сверху рукой по голове, захватить одной рукой затылок сверху, а другой — подбородок снизу и рывком повернуть голову;

ног сзади — падая вперед на руки, освободиться от захвата и нанести противнику удар ногой.

Обезоруживание противника при ударе ножом:

прямо — отбить предплечьем внутрь вооруженную руку противника и захватить его за предплечье; провести рычаг руки наружу, обезоружить;

сверху — защититься подставкой предплечья руки вверх под вооруженную руку противника на замахе, захватить

другой рукой предплечье противника сверху, нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить;

снизу — с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечья вниз, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, нанести удар ногой в пах или колено, провести загиб руки за спину, обезоружить;

наотмашь — с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под вооруженную руку, захватить руками предплечье сверху и нанести удар ногой в колено (голень); провести рычаг руки внутрь, обезоружить.

Обезоруживание противника при попытке достать пистолет:

из кобуры (кармана) — с шагом (выпадом) вперед просунуть кисть между предплечьем и туловищем противника, другой рукой захватить свою кисть снаружи (соединить руки в замок), нанести удар коленом, провести загиб руки за спину, обезоружить;

из-за пояса брюк (кобуры спереди) — с шагом вперед захватить кисть противника, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить.

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом:

в упор спереди — с шагом вперед в сторону отбить и захватить вооруженную руку противника, нанести удар ногой,

провести рычаг руки наружу, обезоружить;

в упор сзади — с поворотом кругом отбить предплечьем вооруженную руку противника и захватить ее двумя руками сверху, нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить.

Связывание противника:

веревкой — свалить противника на землю и загнуть руки за спину; веревку надеть петлей на запястье левой руки противника, перекинуть через его правое плечо под грудь, пропустить в локтевой сгиб левой руки и связать запястья обеих рук;

брючным и поясным ремнями — свалить противника на землю и загнуть руки за спину; брючным ремнем связать кисти противника, поясной ремень пропустить под шею и привязать к брючному ремню.

Обыск — заставить противника широко развести ноги, наклониться вперед и опереться о стенку или землю прямыми руками и, угрожая оружием, произвести обыск.

прекращением занятия в воде, если у военнослужащих появились признаки сильного охлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ.

Руководитель занятия и его помощники обязаны знать меры безопасности и уметь оказать первую помощь утопающему.

69. Рукопашный бой. Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, на воспитание уверенности в собственных силах.

Занятия по рукопашному бою проводятся:

обучение приемам боя с оружием — на специальной площадке, оборудованной стационарными и переносными чучелами и мишенями (плетенками), переносными препятствиями (стенками, заборами, палисадниками, малозаметными препятствиями и др.), траншеями, ходами сообщения, блиндажами, лестничными площадками, фасадами домов с окнами; на тактических полях, в караульных городках и на полосах препятствий;

обучение приемам боя без оружия — на ровной травянистой площадке, специально подготовленной яме с песком и опилками или в спортивном зале (на ковре из матов).

В содержание занятий включаются:

приемы боя с оружием комплекса РБ-1 — для военнослужащих срочной службы в период совершенствования начальной военной подготовки;

приемы боя без оружия комплекса РБ-1 — для военнослужащих всех видов Вооруженных Сил и родов войск, курсантов военно-морских училищ;

приемы комплекса РБ-2 — для личного состава воздушно-десантных войск (в том числе и десантно-штурмовых подразделений), мотострелковых подразделений и частей, подразделений и частей морской пехоты, курсантов военных училищ;

приемы комплекса РБ-3 — для личного состава разведывательных подразделений и курсантов военных училищ, готовящих офицеров для этих подразделений.

Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без оружия. При проведении подготовительной части с оружием в нее включаются строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, перебежки, переползания, выполнение приемов изготовки к бою и стрельбы навскидку, действия по внезапным сигналам и командам, приемы рукопашного боя с оружием.

В подготовительную часть, проводимую без оружия, включаются ходьба и бег в различном темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдво-

4 Зак. 325

ем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки (рис. 25), простейшие единоборства, приемы рукопашного боя без оружия, действия по внезапным сигналам и командам.

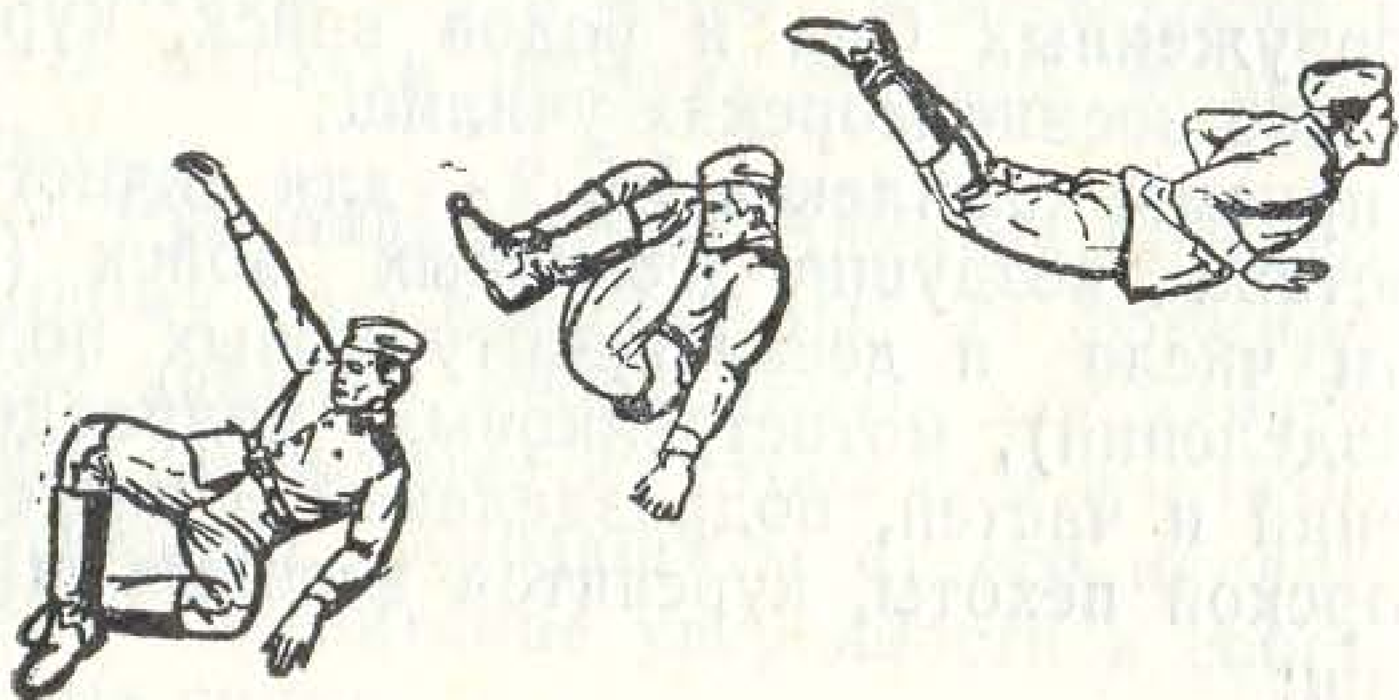


Рис. 25. Приемы самостраховки

Основная часть занятия организуется на одном или на двух-трех учебных местах.

При обучении приемам боя с оружием, рукой и ногой вначале осваиваются приемы нападения, затем защиты в сочетании с ответными действиями. Перед их разучиванием проводится обучение личного состава изготовкам к бою (рис. 26) и передвижениям. Обучение действиям самозащиты от нападения противника проводится в такой последовательности: вначале военнослужащие обучаются приемам самостраховки, затем разучивают болевые приемы и броски и на этой основе в процессе последующей тренировки совершенствуют

навыки в освобождении от захватов и обезоруживании противника. В заключение проводятся учебные схватки.

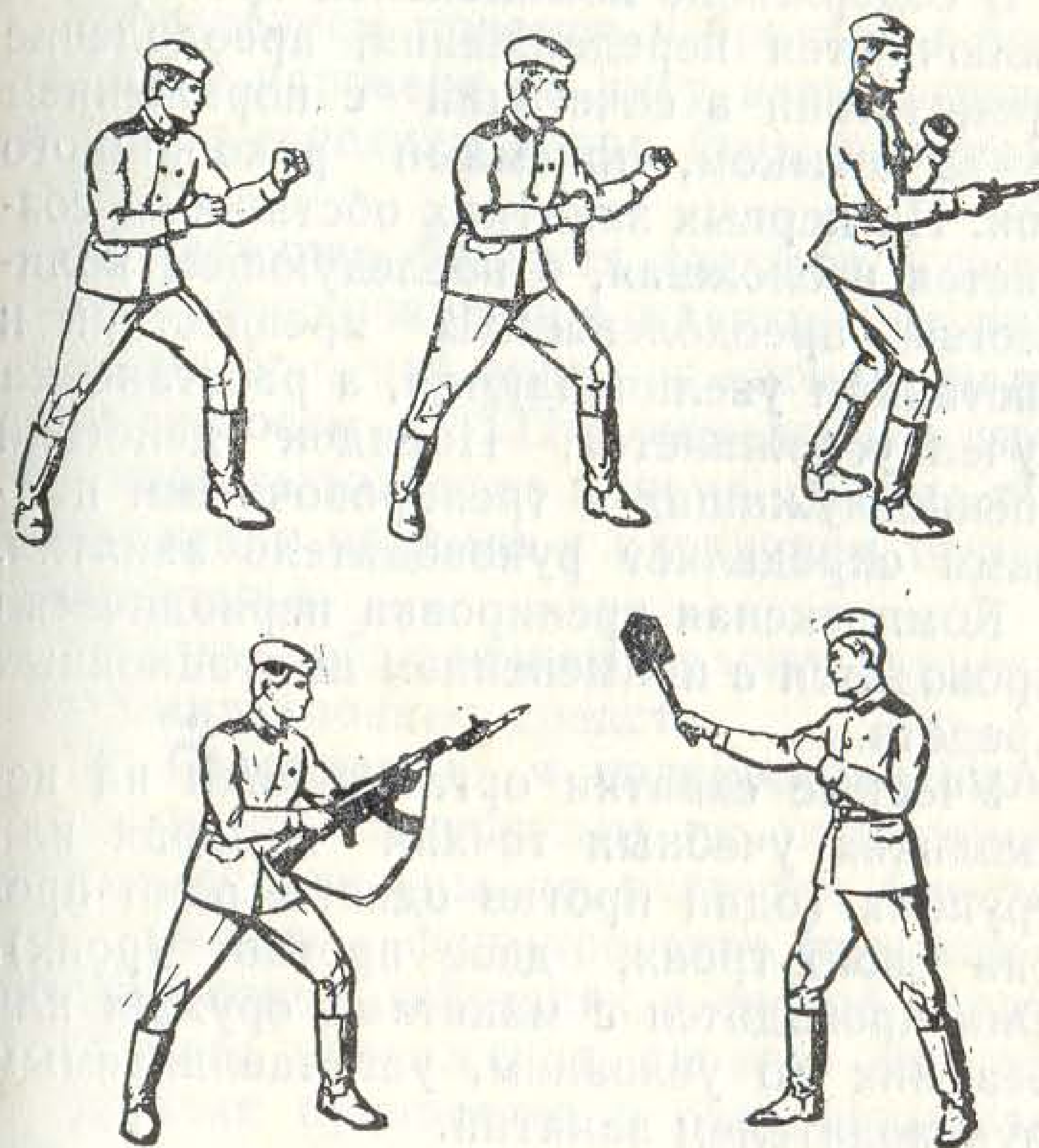


Рис. 26. Изготовки к бою

Основная часть занятия периодически проводится комплексно. В этом случае в нее включаются бег на местности, преодоление препятствий, приемы и действия рукопашного боя, которые организуются на пяти-шести учебных местах.

В конце основной части занятия проводятся комплексная тренировка или учебные схватки.

В содержание комплексной тренировки включаются передвижения, преодоление препятствий в сочетании с поражением чучел штыком, приемами рукопашного боя. На первых занятиях обстановка создается несложная, в последующем количество преодолеваемых препятствий и дистанции увеличиваются, а расстановка чучел усложняется. Порядок действий военнослужащих с тренировочными палками определяет руководитель занятия.

Комплексная тренировка периодически проводится с применением имитационных средств.

Учебные схватки организуются на нескольких учебных точках в парах или группах (один против одного, один против двоих-троих, двое против троих). Они проводятся с макетами оружия или без них по условиям, устанавливаемым руководителем занятий.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием в движении;

правильным применением приемов страховки и самостраховки;

применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов (карабинов);

проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;

проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания плавно, без применения большой силы; по сигналу партнера голосом «ЕСТЬ» немедленно прекращать выполнение приема (удары при выполнении приемов с партнером только обозначать);

строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

70. Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения личного состава.

Занятия проводятся в спортивных залах, на футбольных полях, специально оборудованных игровых площадках и на местности.

В содержание занятий включаются баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, регби, теннис и другие спортивные, а также подвижные игры.

Подготовительная часть занятия включает общеразвивающие упражнения, бег различными способами, прыжки, оста-